# 病院是多种的





まだまだ暑い日が続いていますね!今回は、病院の院外処方について豆知識を少々お伝えします。 「この暑いのになんでわざわざ院外薬局まで行かなくちゃいけないの?病院で薬は貰えないの?」とお思い の方も多いかと思います。院外処方箋の役目とは以下のようなものです。

- ① かかりつけの薬局を決めて利用する事で、他の病院や診療所にかかった際に、貰っている薬を薬剤師 がチェックする事が出来ます。そのお蔭で同じような薬や、飲み合わせの悪い薬を見つけることが出来ます。
- ② 普段おかかりの薬局があることで、副作用の早期発見や、過去の副作用歴から今回処方の薬が大丈夫 かを調べることが出来ます(病院でも受診前の問診票や検査でチェックはしています)。
- ③ 一包化や薬の分別など、きめ細やかなサービスが受けられます。
- ④ ご自宅で飲み残した薬をお持ち頂くと、日数調整などを計算してもらえます。

この他にも、お薬がそろわない場合に郵送のサービスを行っている薬局もあります。地方や薬局が近くにな い地域などは病院内で処方されているところもありますが、近年の院外処方率は全国平均で70%を超えて います。

このようにすっかり定着した院外処方ですが、ちょっとだけご利用時にご注意を。薬局ごとに違いますが、タ 方以降や土日に処方箋をお持ちになると、時間外料金が加算されることがあります。処方箋は4日間有効 ですから、お手持ちのお薬がある時は気を付けてみるといいかもしれません。



## 保育室 ♥ プール開き

今年の夏も保育室の子供たちは 元気いっぱい。大好きなプール遊 びが始まりました。ジョウロやバケツ に水を汲んだり、水鉄砲をしたりと、 プール遊びを満喫しています。







介護老人保健施設 ユトリアム

介護老人福祉施設 よつば苑

## 般財団法人育生会横浜病院

内科・消化器内科・循環器内科・外科・消化器外科 科 ■ リハビリテーション科・婦人科・皮膚科・歯科口腔外科

休診日:日曜·祝日

〒240-0025 横浜市保土ケ谷区狩場町200-7 TEL:045-712-992

/www.ikuseikai-yokohama.com 育生会 横浜病院 | 検索 🦶

#### 〔 電車・バス をご利用の方 〕

- ■保土ケ谷駅(JR横須賀線)東口よりバス(約10分) 【権太坂上】下車、徒歩3分 ■■保土ケ谷バイパス方面より
- ■東戸塚駅(JR横須賀線)東口よりバス(約15分) 【権太坂上】下車、徒歩2分
- ■戸塚駅(JR横須賀線)東口よりバス(約30分)

■横浜駅(各鉄道)西口よりバス(約40分)

- 【権太坂上】下車、徒歩2分 【権太坂上】下車、徒歩3分
- ■井土ヶ谷駅(京浜急行線)よりバス(約15分)【児童遊園地前】下車、徒歩10分 (国道1号線を保土ケ谷方面へ)

#### [お車でお越しの方]

- 狩場インターを出て国道1号線を右折、 戸塚方面へ500m先、左。
- ■首都高速3号線方面より永田ランプを 出て保土ケ谷橋交差点を左折、国道 1号線を戸塚方面へ2キロ先、左。

#### 編集後記

残暑を迎え夏バテはしていませんか? 今回は、脱水症について特集をしました。

暑い夏はたくさん汗をかくので適切な水分補給をし暑さを乗り切っていきましょう!!

横浜病院広報誌『いくよこタイムズ』は、今後もタイムリーな情報をお届けし、より一層、患者様のお役に立てる ような広報誌を目指して、広報委員一同頑張って参ります。是非、皆様のご意見・ご感想をお寄せ下さい。

> 発行責任者 院長 長堀 優

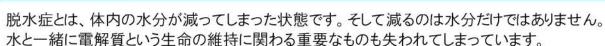
育生会横浜病院 広報誌

ご自由に お持ち下さい



# 脱水に気を付けましょう

脱水症とは



汗をかくと、のどが渇きますね。これは体が出す脱水の信号ですが、高齢になると、この「のどが渇いた」と いう信号が出づらくなります。

脱水が進むと、血液量が減り、全身倦怠や頭痛・食欲不振・めまい等が起こり、更に血液の成分が濃くな る事で思わぬ病気の引き金になったりもします。

#### 脱水症にならない為に心がけること

- ① のどが渇いたと思ったら、すでに脱水が始まっています。のどが渇く前に飲む習慣をつけましょう(散歩前、 お風呂前など)。
- ② 食事からの水分摂取は結構多いものです。食欲が落ちて食事の摂取量が減っているときは、努めて 水分だけでも摂りましょう。
- ③ 大量に体の水分を失った時は、水だけだと電解質のバランスが崩れてしまいます。スポーツ飲料も悪く ないのですが、日常的に飲むには糖分過剰のリスクもあります。おすすめは経口補水液なのですが、市販 のものは少々値段が高いので、自宅で簡単に手作りしてみてはいかがでしょうか?

基本の経口補水液

水 1リットル 十

**塩3g** 

砂糖40g

※お好みでクエン酸やレモン果汁などを加えても可。

逆に、水分補給として摂るには不適切な飲み物があります。

それはアルコールとカフェイン飲料。どちらも利尿作用があり、体から更に水分を出してしまいます。

更にアルコールに限っては体内で分解される際にも水が必要になってくるので、どんどん体内の水は使われ ていってしまうのです。のどが渇いたからといって、ビールをごくごく、アイスコーヒーをごくごく飲むことは脱水を 招くNG行為なのです。どちらもほどほどにお楽しみください。

栄養科 小倉 裕子

## リハピリテーション科

当院4階にあるリハビリ室は、大きな窓のある、明るい部屋になっております。近隣の児童遊園地の緑の木々がよく見え、時にはリスやタヌキがやって来る事もあります。前方に広がる屋上からは、当院の保育室の子供達の声が時折聞こえ、患者様からリハビリを頑張る癒しになると評判です。

器具は平行棒や階段等大きく体を使うものから、ぬり絵や折り紙など指先を使うものまで、患者様が安全にリハビリが出来るようスタッフが寄り添いながら回復のお手伝いをしております。



↑平行棒



←階段

絵カード→





↓自転車







## 放射線秤

当院では最先端の骨密度測定 装置DCS-600EXVを導入し ております。

骨粗鬆症とはどのような病気ですか?

骨にはたくさんのカルシウム(骨重量の約50%)が含まれています。しかし、 骨に含まれるカルシウムなどの量(骨量)は若年期をピークに年齢とともに 減ってきます。骨量が減少し、骨の中の構造が壊れ、骨は非常にもろく折 れやすくなった状態が骨粗鬆症です。

圧倒的に女性に多い病気で、女性では閉経期の40~50歳代から急激に骨量が減少し、60歳代では2人に1人、70歳以上になると10人に7人が骨粗鬆症を起こすような状態になっています。

一方、男性では60歳過ぎから徐々に増え、70歳以上では10人に4人足らずです。現在、日本には1,000万人以上の骨粗鬆症患者がいると推定されています。 寝たきりの原因の第3位は骨粗鬆症による骨折とされています。

痛みを感じる事 なく安心して検査 を受けて頂けます。



検査をご希望の方は お問い合わせ下さい。

## 医療安全研修会

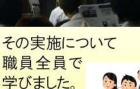
5月16日(火)17:30~

テーマ:5S活動から始まる安全管理

講 師:日本光電株式会社安全管理担当·千葉様

58とは、整理・整頓・清掃・清潔・しつけ(習慣) の頭文字です。





# 理担当·千葉様

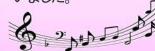
## 院内コンサート

6月9日(金)14:00~14:40 奏 者: 小松颯花様·水本明莉様

ジュリアード音楽院を卒業され、 現在は国内外で広く演奏活動を されている奏者の方をお招きし

てのコンサート。

ビオラとピアノの音色がお集まりいただいた皆様の心に深く響いた様子で、涙を流している方もいらっしゃいました。





#### 看護フェスティバル

5月13日(土)11:00~16:00 主催:神奈川県看護協会 場所:みなとみらい21

クイーンズスクエア1F テーマ: 「一日まちの保健室」

当院のナースも協力員として参加致しました。

☆血管·脳·肺の年齢測定 ☆簡単体力チェック ☆高齢者·妊婦の疑似体験 ☆健康相談 ☆乳がん予防自己チェック ☆キッズナース撮影会

☆乳かん予防自己ナエック ☆キッステー☆看護職に関する写真展示

☆ナース服の歴史

など、盛りだくさんのイベントでした。

## 無料健康相談

当院では内科・婦人科にて無料健康相談を 行っております。

内 科··· 第一土曜日 婦人科··· 第一金曜日 ※事前予約制

無料相談の方は検診・処方は当日不可です。

不安なことや心配事がございましたらお気軽にご相談下さい。

# 第3回 育生会フェスティベル

日時:10月28日(土) 11:30~14:30

☆オープニング : 和太鼓(南中学校の生徒さん)

☆モノレール乗車体験、スタンプラリー

☆屋台:カレー、豚汁、フランクフルト、綿菓子、アイスクリーム他

☆病院催し物:ナース体験、薬局体験、無料健康診断、小物販売

☆ユトリアム催し物: 介助補助器具体験

☆よつば苑催し物: ヨーヨー、おもちゃすくい

などなど、楽しい催し物が盛り沢山!!





どなたでもお気軽にお越し下さい!